

**CRISTINA BENITO**

**MONEY  
MINDFULNESS**

Come guadagnare, conservare,  
moltiplicare il tuo denaro.  
**E smettere di preoccupartene**

Cristina Benito

# MONEY MINDFULNESS

Come guadagnare, conservare, moltiplicare  
il tuo denaro. E smettere di preoccupartene



Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2018 Cristina Benito  
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8207-2

Titolo originale:  
*Money Mindfulness*

Traduzione di  
Sara Cavareno

Prima edizione Fabbri Editori: maggio 2019

# **MONEY**

## **MINDFULNESS**



A mia nonna e a mia madre,  
le vere antesignane della Money Mindfulness.



## La fatidica domanda

Negli ultimi anni si parla molto della capacità di prestare attenzione al nostro corpo e alla nostra mente attraverso la Mindfulness, che è un adattamento moderno della meditazione insegnata da Buddha due millenni e mezzo fa.

Così come chi pratica la meditazione è consapevole di ogni respiro al fine di vivere con pienezza senza lasciarsi trascinare dal caos, anche la salute delle nostre finanze personali dipende dalla consapevolezza che ne abbiamo.

Nel corso della mia carriera di economista, mi hanno spesso rivolto la fatidica domanda: «I soldi danno la felicità?», che va unita a un'altra, complementare: «Si può essere felici in questa vita?». In entrambi i casi, la mia risposta è: *dipende da come investi i tuoi soldi e la tua vita.*

Può essere sconvolgente, ma la maggior parte delle persone non è consapevole del proprio rapporto con il denaro, e ciò causa tutta una serie di problemi che le impedisce di essere felice. A questo punto, possiamo riprendere la famosa domanda per arrivare a una conclusione:

*I soldi non danno necessariamente la felicità, ma un rapporto sbagliato con i soldi è una strada sicura verso l'infelicità.*

Da questo punto di vista, la *money mindfulness* (a cui d'ora in poi mi riferirò come MM ogni volta che parlerò della consapevolezza del denaro) è una strada diretta per evitare di rovinarci la vita con ciò che è stato creato invece per semplificarla.

Quando capiamo il denaro e ce ne facciamo responsabili, prendiamo in mano le redini della nostra vita. E questo ci permette di essere

liberi, indipendentemente dall'averne tanto o poco. Infatti la MM non ha a che vedere con quanto denaro possiedi, ma con il prestarci attenzione, proprio come il praticante si concentra sull'aria che passa attraverso le sue narici. Questo e nient'altro ci permetterà di imparare a generarlo, conservarlo e moltiplicarlo attraverso le nove leggi che scopriremo in questo libro.

## Due parole su di me

Visto che passeremo molte ore insieme, mi sembra giusto presentarmi, prima di immergervi del tutto nella MM.

Sono nata in una tipica famiglia numerosa degli anni Settanta. Sono la minore di otto fratelli e sono cresciuta con poche cose, ma con molto amore.

In casa mia vigeva il matriarcato, come era stato anche per le precedenti generazioni. Oltre a lavorare come assistente nella farmacia di un ospedale, mia madre si occupava della casa e della nostra educazione, il tutto con il grande aiuto di mia nonna e delle mie zie, che vivevano nello stesso condominio. Mio padre lavorava senza sosta nella ditta di conserve appartenuta in precedenza a mio nonno.

Sembrava che i soldi mancassero sempre. Eppure riuscivamo a cavarsela.

Per anni la questione è stata un mistero per me. Avrei giurato che ogni mattina mia mamma realizzasse il miracolo dei pani e dei pesci, ma con il tempo ho capito che la cosa era molto più semplice. Lei non faceva una pianificazione minuziosa, a parte quella consentita da una matita e un quaderno, ma era consapevole di ogni spesa, del costo di ciò che comprava e, in particolare, della relativa utilità o soddisfazione che ci garantiva.

Ci ha insegnato a non vivere al di sopra delle nostre possibilità e, soprattutto, ad accogliere come un dono prezioso qualsiasi cosa si scostasse dalla routine, senza dare mai nulla per scontato. Era una mae-

stra quando si trattava di far durare i soldi, ecco perché in questo libro ho inserito qualcuno dei suoi trucchetti pratici.

Quanto a me, utilizzavo la paghetta della domenica per le distrazioni tipiche di una ragazza dell'epoca. Sgranocchiavo semi di girasole, andavo al cinema e risparmiavo quel che avanzava.

Iniziai presto a lavorare d'estate e anche qualche ora nel pomeriggio, durante l'anno scolastico. Con quei soldi mi sono pagata i primi viaggi, e vestiti, cosa che mi ha sempre fatto impazzire. Curiosamente ricordo ancora i miei acquisti di quel periodo, anche se sono passati più di venticinque anni. E questo è perché ai tempi, e grazie all'esempio di mia madre, ero molto consapevole del valore di ogni centesimo.

Quando mi sono iscritta all'università, lontana dalla mia città, facoltà di Economia, da subito sono rimasta affascinata da questa scienza che, stando alla sua definizione, analizza *come soddisfare i bisogni umani con risorse scarse*. C'erano corsi di microeconomia in cui studiavamo il modo in cui il comportamento di famiglie e imprese influenza l'offerta e la domanda di beni e servizi, e cosa determina i prezzi... E anche di macroeconomia, che studia l'inflazione, i tipi di interessi e di cambio, il debito, il deficit...

Il mio primo lavoro full-time è stato da AB Asesores, una delle società di intermediazione finanziaria più influenti degli anni Novanta, successivamente assorbita dalla multinazionale Morgan Stanley, dove continuai a lavorare per diversi anni come consulente finanziaria. Informavo e consigliavo i miei clienti a trecentosessanta gradi sui loro investimenti per massimizzarne il rendimento finanziario e il risparmio fiscale.

Passavo tutto il giorno a parlare di soldi. E mentre investivo i capitali altrui, imparavo cose che mi sono tornate di grande utilità e che spiegherò in questo libro. Una di queste è che il nostro rapporto con il denaro è un riflesso fedele del livello di chiarezza o confusione che abbiamo nei confronti di noi stessi.

Alla ricerca di una vita meno stressante, sostenni alcuni concorsi pubblici e iniziai a lavorare per il governo della mia comunità autonoma prima come revisore dei conti e poi per il Ministero delle Finanze.